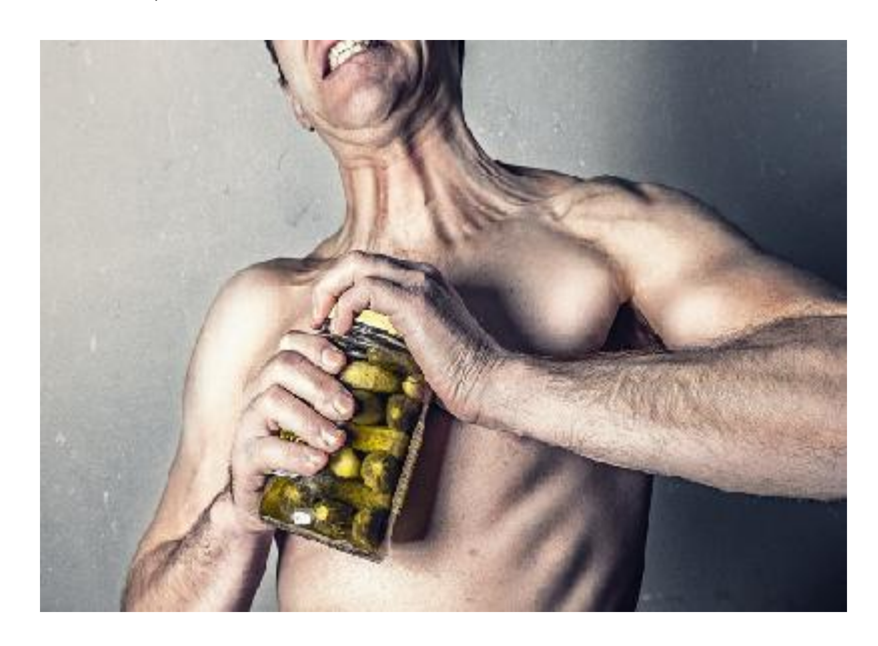
Entrenar la mente.

¿ Te has preguntado si existen los gimnasios mentales?

Mucha gente, tal vez tu o yo nos preocupamos por la actividad física y ejercitar nuestro cuerpo. Habemos quienes solo deciden caminar, correr o montar la bicicleta, normal o estática.



Incluso hay quienes les es tan importante el ejercicio fisico demás pues no creen suficiente las actividades diarias.

Es entonces que deciden someterse a rigurosas rutinas recomendadas o personalizadas recurriendo así a algún instructor de gimnacio experto, y/o por supuesto deciden pagar una suscripción mensual o anual a tales gimnasios.

Pero.. ¿ te has preguntado si existen los gimnasios mentales? A fin de cuentas, que seria del cuerpo musculoso sin una mente inteligente, ¿ no?

Pues ahora ya se puede entrenar la mente, ya que ahora en internet existen los gimnasios mentales, de manera gratuita te suelen ofrecer una recomendada y divertida sesión de unos 20 a 30 minutos un par de veces por semana. Pero ¿por que habríamos de ejercitar la capacidad del cerebro?

De acuerdo a estudios neurológicos el cerebro de igual forma que los músculos se debilita cuando no se usa. Un cerebro poco activo es más propenso a desarrollar algunas enfermedades y a perder su capacidad de memoria, aprendizaje y concentración.

Y es verdad que nuestras capacidades cognitivas las usamos día a día con funciones tan básicas y normales, pero... por que no ejercitarlas un poquito durante el día o por que no en la noche? Sabias que si entrenamos nuestro cerebro ademas de evitar deterioro expandiremos nuestras capacidades cognitivas aumentando así nuestra inteligencia.

Existen sitios web llamados Gimnasios Mentales, algunos gratuitos y otros de pago. en ambos casos te recomiendan entrenar por lo menos unas dos o tres veces por semana, en una sesión mínima de unos 20 minutos.

Explorando por la web encontré algunos y te platicare en que consta, sus ventajas y desventajas.

Unobrain

¿Que es Unobrain? - *"Un regalo para tu cerebro"* afirman ellos.

en su sitio web dice que es el primer Club Online de gimnacio mental del mundo.

Concepto: *Ellos dicen que su concepto se basa en frecuentar hábitos saludables para el cerebro mediante una sesión de entrenamiento cerebral, el control del estrés, la nutrición así como la actividad física.*

¿Para que sirve?

para mejorar la *Atención, Memoria , Percepción, Rapidez, Ejecución, Concentración, Relajación.*

Ventajas: *en ese sistema puedes elegir el modo de entrenamiento según si eres Deportista, opositor, conductores, ejecutivo, mayor de 60 y hasta programa de entrenamiento para niños*

o bien, si lo prefieres puedes usar el modo de entrenamiento "full" (de todo) que incluira todas esas caracteristicas en tus sesiones.

Como empezar: Lo primero que tienes que hacer es ir al sitio de unobrain, crear tu cuenta (aun que al principio te recomiendan hacer un test previo para ver como andas), luego puedes darle seguimiento a tu entrenamiento mental registrándote una cuenta personal gratuita o de pago.

Al igual que otros sitios se te muestra un tablero aun costado de la pantalla donde puedes ver el avance de tu progreso diario .

Desventajas *(mi opinión personal después de probarlo un poco)* :

Te limitan a unos 3 juegos por sesión

Solo se puede una sesión por día, el área de preguntas frecuentes solo esta enfocado a los usuarios premium o de pago.

Aparece un molesto mensaje a la hora de situar el cursor en tu área de estadísticas y tu récord de puntos obtenidos.

Una vez terminada tu sesión puedes continuar en la pagina pero solo para leer su contenido, no para jugar ni seguir entrenando.

Mi conclusión: Mucha limitación en el modo gratuito.

Sitio Web: **Unobrain.com**

Cognifit.

Este es un sistema de entrenamiento mental que parece ser científicamente validado, y esta avalado por distintos institutos y universidades, incluyendo el Colegio de Medicina Albert Einstein y Universidad de Washington y Seatle entre otros.

Concepto: Su concepto consta de una tecnología patentada que se basa en juegos interactivos, el cual se adapta a tus necesidad.

Como empezar: La dinámica es la misma, crear cuenta gratuita o de pago, luego te muestran un panel con una meta de puntos que te recomiendan alcanzar en ese día.

De igual forma funciona por sesiones, y en tu panel de puntos iras viendo tus avances día a día, y en este caso los puntos son llamados neuronas, es decir, ganas neuronas en cada juego y las vas acumulando en tu perfil.

Lo que destaca a **Cognifit** es que puedes retar a algún amigo o alguien conectado a jugar en modo de reto y apostar tus neuronas que has ganado, tu elijes la cantidad de neuronas que deseas apostar, Lo que tambien es

interesante es que tu amigo no debe estar conectado justo en ese momento ya que tu jugaras tu juego y una invitación al reto se le enviara a su correo electrónico, y cuando el decida deberá superar tu récord, solo entonces se hará el ajuste de neuronas que fueron apostadas.

Sitio web: **Cognifit.com**

En conclusión, no se puede asegurar el grado de potencial para aumentar la capacidad de nuestro cerebro como tal, pero lo que si es cierto es que ambos parecen ser buenos, y es claro que agilizan mas nuestras capacidades cognitivas.

Y pues nada, si deseas tener mejor memoria o ser más hábil en tus percepciones entre otras capacidades sobre todo básicas y llegar a mayor edad mas saludable inscribirte no te hará nada mal sino al contrario. Creo que finalmente, a pesar de ser algo limitados ambos sitios si que parecen cumplir lo que prometen. Y bueno, al final decidimos cual nos agrada mas. ;-)

Opinión personal sobre sitios web , herramientas y plataformas online Por Ana valeria F.

isconsults@hotmail.com